

Inhalt

Einleitung	1
1.1 Nähe und Oxytocin	2
1.2 Hintergrund	3
1.3 Der Aufbau dieses Buches	6
Unser Säugetiererbe	9
2.1 Wie Säugetiere für ihre Jungen sorgen	10
Weiterführende Literatur	17
Theorien zu Nähe, Bindung und Beziehung	21
3.1 Iwan Pawlow und klassische Konditionierung ...	22
3.2 Konrad Lorenz und Prägung	23
3.3 Bonding	24
3.4 Harlow und die Ersatzmütter	25
3.5 John Bowlby und Bindung	29
Weiterführende Literatur	33
Wie wird der Körper gesteuert?	35
4.1 Aufbau des Gehirns	36
4.2 Hormone	40
4.3 Die Haut – ein Weg zum Oxytocin	45
4.4 Über die Haut können sowohl Abwehr als auch Ruhe und Frieden ausgelöst werden	50
Weiterführende Literatur	56

Was ist Oxytocin?	61
5.1 Die Entdeckung des Oxytocins	61
5.2 Protein und Signalsubstanz	62
5.3 Wege der Oxytocinübertragung	63
5.4 Die Auswirkungen von Oxytocin	66
5.5 Vasopressin, ein enger Verwandter von Oxytocin	73
5.6 Wirkungen von Oxytocin bei Männern	75
5.7 Zusammenfassung	77
Weiterführende Literatur	78
Oxytocin und Eltern-Kind-Bindung	83
6.1 Zu Beginn des Lebens	83
6.2 Unser Säugetiererbe	84
6.3 Schwangerschaft und Geburt beim Menschen ...	87
6.4 Die erste Begegnung	90
6.5 Stillen	96
6.6 Die Känguru-Methode	99
6.7 Das Band wird fester	101
6.8 Physiologische Erklärung der langfristigen Effekte	105
6.9 Entspannung aus der Ferne	106
6.10 Ergänzungen der Herausgeber	110
Weiterführende Literatur	119
Oxytocin in Beziehungen zwischen Erwachsenen	127
7.1 Auswirkungen von Oxytocin bei Erwachsenen ...	127
7.2 Aufbau fester Paarbeziehungen bei Säugetieren	131
7.3 Sex und Liebe	133
7.4 Oxytocin und Freundschaft	141
7.5 Gruppe und Herde	142
Weiterführende Literatur	149

Oxytocin und Vertrauen	155
8.1 Innere Nähe	156
8.2 Vertrauen und Fremde	160
8.3 Der Placebo-Effekt	168
Weiterführende Literatur	171
Nahrung als Ersatz für Nähe	175
9.1 Ein voller Bauch schafft Ruhe und Frieden	176
9.2 Ein voller Bauch schafft Vertrauen	180
9.3 Ein voller Bauch macht großzügiger	182
9.4 Berührung verbessert die Magen-Darm-Funktion	184
9.5 Der Verdauungstrakt und die Liebe	186
Weiterführende Literatur	190
Nähe schenkt uns Gesundheit und ein längeres Leben	193
10.1 Wie können gute Beziehungen die Gesundheit verbessern?	194
10.2 Der beste Freund des Menschen macht Herrchen und Frauchen gesund	201
10.3 Oxytocin und Massage	207
10.4 Nicht jeder mag Berührung	218
Weiterführende Literatur	219
Das Oxytocinerbe	225
11.1 Oxytocin – ein Schlüssel	227
11.2 Fehlende Beziehungen und Drogen	228
11.3 Oxytocin als Medizin	229
11.4 Unser Oxytocinerbe und die Gesellschaft	234
11.5 Die zerfallene Familie	240
11.6 Wie schützen wir unser Oxytocinerbe?	244
Weiterführende Literatur	248
Sachverzeichnis	255